

Wie gesundes Grünzeug zur Keimfalle werden kann

Grünes Blattgemüse und anderes Gemüse sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und enthalten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Gerade im Sommer sind verzehrfertige Salate aufgrund ihrer Convenience und der Vielfalt der enthaltenen Salatblätter besonders beliebt. Neueste Untersuchungen des Max-Rubner-Instituts (MRI) zeigen jedoch, dass diese fertigen Salatmischungen häufig mit krankmachenden Keimen wie Listerien, Salmonellen oder E.coli-Bakterien kontaminiert sind. Die Kontamination kann durch verunreinigtes Wasser bei der Ernte, Hygienemängel bei der Weiterverarbeitung oder die Nichteinhaltung der Kühlkette entstehen. Während ganze Salatköpfe einen natürlichen Schutz gegenüber Keimen aufweisen, sind im Gegensatz dazu die geschnittenen Salatblätter besonders anfällig für einen Keimbefall. Dies ist nach Untersuchungen von Wissenschaftlern der Universität von Leicester hauptsächlich auf den Zellsaft, der aus den Schnittstellen der Blätter austritt, zurückzuführen. Der Zellsaft bietet pathogenen Erregern selbst während der Kühlung einen optimalen Nährboden und ermöglicht gleichzeitig eine verstärkte Bindung der Pathogene an den Salat, so dass selbst durch Waschen diese nicht mehr vollständig zu entfernen sind. Auch die Plastikverpackung bietet aufgrund der hohen Luftfeuchte ein optimales Klima für mikrobielles Wachstum.



Fertige Salatmischungen zählen aus den oben genannten Gründen zu den leicht verderblichen Lebensmitteln und sollten aus diesem Grund nur mit Vorsicht genossen werden. Schwangeren, immunschwachen und empfindlichen Menschen empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gänzlich auf den Verzehr von Fertigsalaten zu verzichten und Blattsalate im Ganzen zu kaufen. Falls dennoch zu einer Salatmischung gegriffen wird, sollte folgendes beachtet werden:

Die Salatmischung sollte **dauerhaft gekühlt** und noch am gleichen Tag verzehrt werden. Vor dem Verzehr sollte der Salat **unbedingt immer** gründlich gewaschen werden, trotz Verpackungshinweisen wie „verzehrfertig“ oder „gewaschen“ steht. Zur Keimverminderung ist zudem ein Essig-Öl-Dressing zu bevorzugen. Essig besitzt aufgrund der enthaltenen Essigsäure antibakterielle Eigenschaften und das Öl hilft dabei die Erreger von den Salatblättern zu lösen, also eine ideale Kombination.

Fazit: In Deutschland werden jedes Jahr mehr als 100.000 lebensmittelbedingte Erkrankungen gemeldet, die auf Infektionen mit Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Parasiten zurückzuführen sind. Oft ist den Lebensmitteln nicht anzumerken, ob sie mit krankmachenden Keimen belastet sind. Schädliche Mikroorganismen können dann unbemerkt auf andere Lebensmittel übertragen werden, die damit in Berührung kommen, oder auch indirekt über Hände, Arbeitsflächen und Küchenutensilien. Daher ist es wichtig, beim Lagern und Zubereiten von Lebensmitteln Hygieneregeln einzuhalten. Ziel ist es, in der eigenen Küche die Verunreinigen mit Krankheitserregern zu vermeiden und das Vermehren von Krankheitserregern in Lebensmitteln zu begrenzen oder deren Überleben zu verhindern.